



Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«МИЛЬКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Инновации в проведении тренировочных занятий по лёгкой атлетике и северного многоборья с использованием нестандартного оборудования

Клюева Анна Григорьевна
тренер-преподаватель

с. Мильково
2017 г.

Содержание

Введение	3
Спортивные амортизаторы	4
Тумба	6

Введение.

В ходе выступления спортсменов на соревнования проведён анализ до и после введения инновации. Было выявлено, что повысились спортивные результаты. Спортсмены увеличили скорость бега, выносливость, это отразилось в беге на различные дистанции, в прыжках в длину с разбега, в беге на короткие дистанции, средние дистанции, улучшились результаты в прыжках через нарты, в тройном национальном прыжке.

Для улучшения эффективности тренировочного процесса в лёгкой атлетике и северном многоборье, в частности развития специальных скоростно-силовых качеств, используются резиновые амортизаторы.

Спортивные амортизаторы.

Развитие необходимых качеств выносливости, мышечной силы, координации движений, взрывных прыжков и стартов можно тренировать и выполнять технически совершенно, в нужном темпе и с требуемой скоростью благодаря спортивному амортизатору.

Спортивный снаряд представляет собой широкий эластичный резиновый жгут, длину которого можно самостоятельно регулировать с помощью хвата, тем самым корректируя степень нагрузки. Также увеличивать или уменьшать (складывая амортизатор вдвое).

Компактность изделия позволяет легко перемещаться в пространстве и использовать при необходимости на стадионах, в залах. Также можно использовать для восстановления после травм для различных частей тела.

Амортизатор легко одевается и быстро снимается, что очень важно при беговых нагрузках. Повышается качество тренировки. Тренируется скоростная выносливость, ловкость, баланс, а также тренируются ноги, спина и пресс.

Несмотря на простоту, спортивный снаряд может обеспечить достигнутую нагрузку для тренировки мощности рывка и бега, выносливости спортсменов при серьёзной ветровой нагрузке против направления бега или при подъёме в гору, взрывной силы при старте и прыжке.

Бег с резиновым амортизатором 50-80 метров в паре, когда атлет, бегущий сзади, регулирует скорость своего бега и задаёт, по указанию тренера-преподавателя, различную нагрузку на различных этапах дистанции.

То же самое, что и в предыдущем упражнении, только сбросив амортизатор, ускорение 50-80 метров. Также бег в паре с резиновым амортизатором, затем сбросив снаряд, ускорение в максимальном темпе 50-80 м.

Индивидуальная работа для совершенствования техники бега. Бег на месте с высоким поднимаем бедра. Зацепить резиновый амортизатор за снаряд или за дерево,

стоять спиной к снаряду, обмотать резину вокруг пояса, придерживая руками, слегка наклонить туловище вперёд.

Сильно натягивая туловищем резину, бег на месте с высоким подниманием бедра. Темп средний и быстрый, 30-60 сек. В отталкивании движения непрерывно под себя с упругой постановкой на переднюю часть стопы – внешний свод. Движения руками совершаются с большой амплитудой и встречным разнонаправленным движением предплечья и кисти, при этом сохраняя расслабленным положение верхней части туловища.

Тумба.

Также для развития скоростно-силовой выносливости используются в тренировочном процессе нестандартное оборудование.

В комплексе применяются различные по высоте тумбы: 30 см, 50 см, 70 см.

Были изготовлены тумбы из берёзовой фанеры толщиной 21 мм, чтобы они сохраняли устойчивость и не переворачивались во время тренировок. Также тумбы покрыты слоем краски, чтобы защитить их от загрязнений.

Техника выполнения прыжков на тумбе. Обращаем особое внимание на спрыгивание, для этого, после спрыгивания, необходимо приземлиться на немного согнутые ноги и из этого положения сразу надо выполнять прыжок вверх. Для выполнения прыжков на тумбу необходимо подтягивать колени у груди, чем сильнее подтянуть колени, тем на более высокую тумбу можно запрыгнуть.

Махи руками. Очень важно во время прыжков выполнить мах руками вперёд-вверх, тем самым помогая себе запрыгнуть или перепрыгнуть через тумбу.

Прыжки на тумбу. Упражнение выполняется в прыжке вверх на разную высоту, в зависимости от подготовки атлетов. Упражнение повышает выносливость всего организма, улучшает координацию, отчасти гибкость, а также является отличным дополнением и тяжелоатлетическим упражнением на ноги. Прыжки на тумбу тренируют мышцы сократители максимально быстро за короткий промежуток времени, развивают прыгучесть и быстроту. В конечном положении на тумбе необходимо полностью выпрямиться (зафиксировать прыжок) и уже после этого спрыгнуть вниз для следующего прыжка.

Прыжки через тумбу различной высоты с последующим ускорением 50-80 м.

«Бёрпи» с запрыгиванием на тумбу. И.п. ноги на ширине плеч, затем принять упор присев, затем прыжком принять положение упор лёжа, опираясь на прямые руки, выполнить одно отжимание, затем снова выпрямит руки и прыжком перейти в упор присев. Из глубокого приседа совершить прыжок вверх-вперёд и запрыгнуть на тумбу. После этого вернуться в исходное положение и продолжить упражнение. В момент выполнения прыжковых элементов, главные задействованы икроножные

мышцы, двуглавая мышца бедра и ягодичная. А в момент отжимания нагрузка приходится на широчайшую мышцу спины, предплечья, пресс.

Прыжки в длину. Для выполнения прыжков в длину совершить один прыжок в длину, согнув ноги в коленях, повернуться на 180° , продолжить прыжки и так далее. Для выполнения прыжков в длину необходимо свободное пространство или совершить один прыжок.